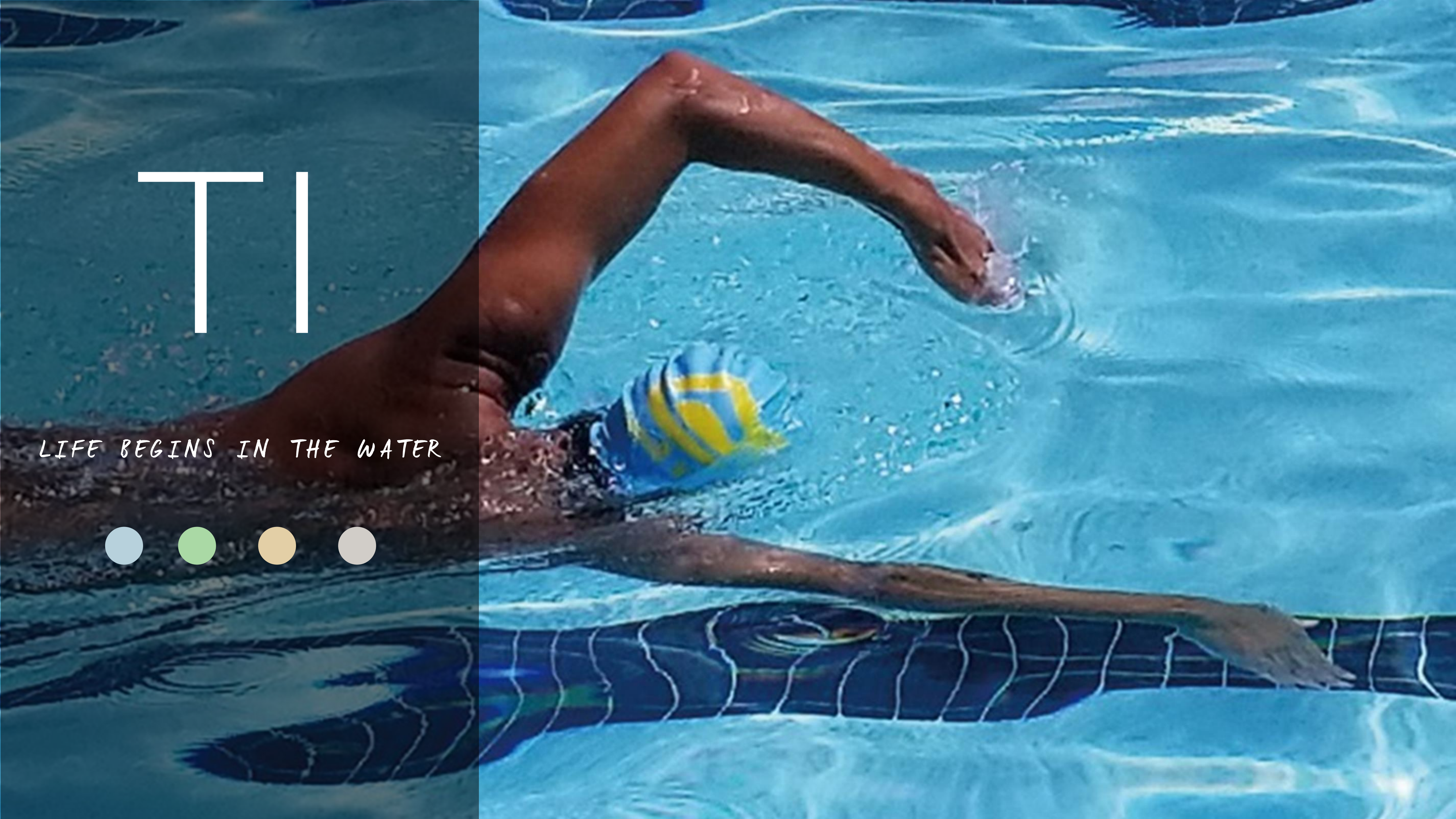


TI

LIFE BEGINS IN THE WATER



- 3 0.3% מהאוכלוסייה
- 4 פלג הגוף התחתון שוקע
- 5 70% מהפתרון
- 6 גוף במנח מאוזן/אופקי
- 7 2 סיבות מרכזיות להתעייפות
- 8 סרטון Balance
- 9 איך מציפים את הרגליים?



0.3% מהאוכלוסייה

שברי אחוזים מאוכלוסיית העולם יכולה לשחות חתירה מעל ל- 8 דקות ברציפות... למה בעצם?

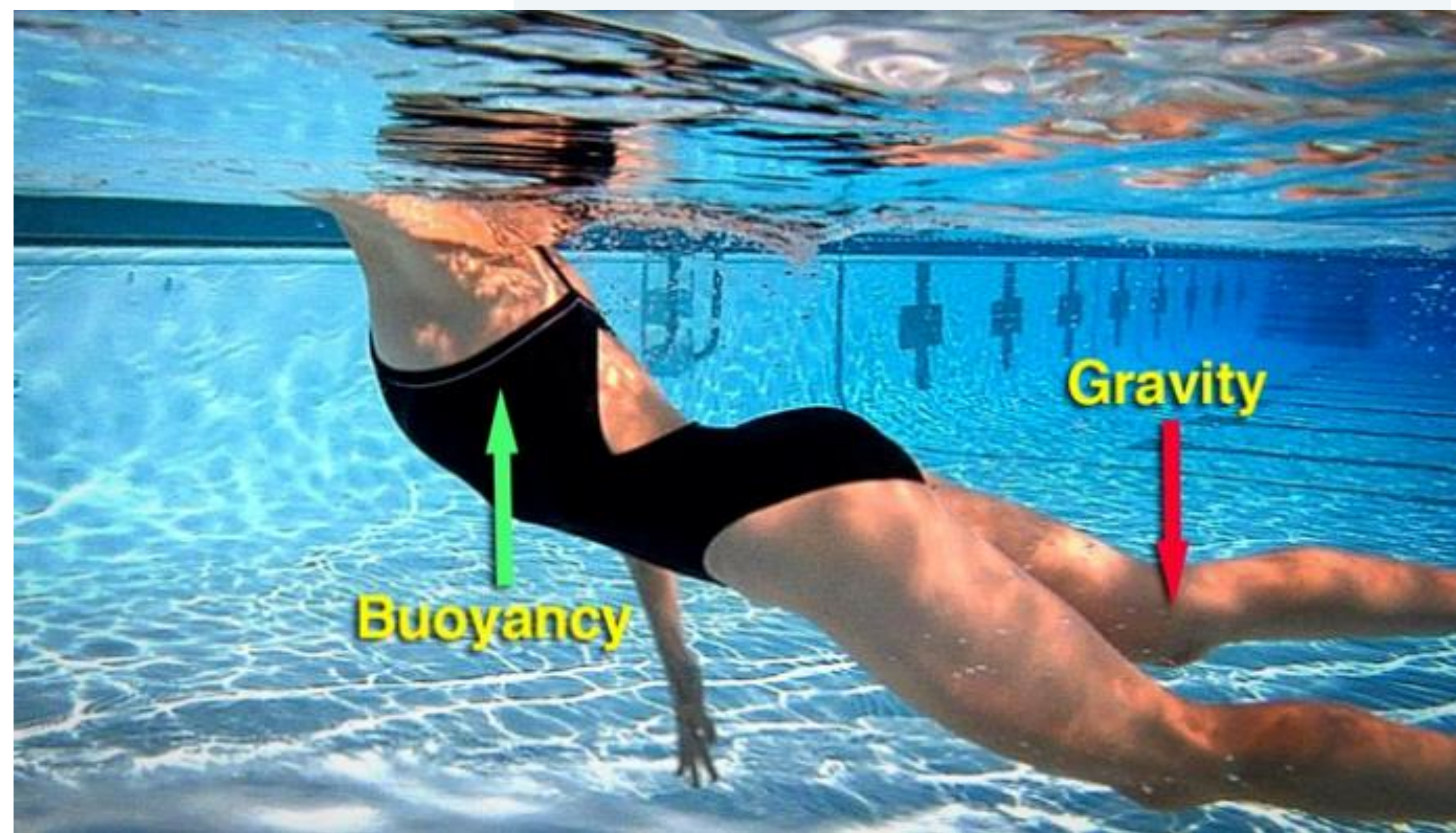
קשה להתקדם במהירות במים

ניסיתם פעם לרוץ במים מעל לגובה הברכיים? זו משימה לא פשוטה וקשה פי כמה מריצה רגילה. הסיבה לכך היא שהמים דחוסים פי 800 מהאוויר. לכן, רמת החיכוך בין הגוף למים היא הגורם המכביד ביותר על ההתקדמות במים. רוב השחיינים מנסים להתגבר על "קיר המים" על-ידי הפעלת הרבה כוח: הם משתמשים בבעיטות רגל מהירות וחתירות יד חזקות. לא רק שהמאמץ הזה חסר סיכוי, אלא שהוא גם מיותר. המפתח לשחייה נינוחה הוא לעבור באופן יעיל וחלק "דרך" המים וכך לצמצם ההתנגדות למינימום. במקום לשחות "ראש בראש" נגד קיר המים, נלמד איך לפרוץ בו חור ולהחליק את גופנו בעדו.

פלג הגוף התחתון שוקע

הסיבה שמלכתחילה רוב השחיינים שוחים נגד התנגדות היא שכשהגוף שלנו מנסה להגיע למצב מאוזן, אנחנו מתקשים. זה קורה מכיוון שפלג הגוף העליון מכיל ריאות שגורמות לפלג הגוף לצוף.

פלג הגוף התחתון נוטה לשקוע מכיון שהוא כבד מפלג הגוף העליון, מה שמקשה עלינו לשכב על המים במנח מאוזן. הרגליים נוטות לשקוע....



70% מהפתרון

בדיוק כפי שתינוק צריך ללמוד לעמוד בטרם יתחיל ללכת, כך עלינו לרכוש מיומנות מקדימה אחת: לאזן את הגוף במים. כל עוד הגוף מונח במים במצב בלתי-מאוזן, חלה עליו התנגדות רבה של "גושי" מים גדולים, ונצטרך להשקיע הרבה כוח כדי להתקדם. כשהרגליים שוקעות, אנחנו נאלצים לייצר הרבה תנועות ידיים ורגליים. התוצאה אינה רק השקעת אנרגיה גדולה, אלא יצירת המון תנועות גדולות מגושמות שיגרמו לכך שנשחה דרך "חור" מים גדול מאוד. כלומר, נצטרך "להזיז" יותר מים כדי לא לשקוע ולהתקדם.

לכן, המנח המאוזן במים הוא קריטי ומהווה 70% מהפתרון לקראת שחיית חתירה למרחקים ארוכים וללא מאמץ!

אם תצליחו להציף את הרגלים - אתם במרחק נגיעה מהפתרון המלא...

גוף במנח מאוזן/אופקי

גוף מאוזן במים הוא החובה הבסיסית לשחייה נכונה. כשהגוף מאוזן האנרגיה נחסכת והידיים פנויות לבצע את התפקיד החשוב באמת שלהן: "לאחוז" במים ולייצר תנועות ארוכות.

שחייה במצב לא מאוזן היא שחייה תזזיתית. הפחד מלשקוע גורם לשחיין לייצר תנועות ידיים חפוזות ותנועות רגליים חזקות. בצורה כזו, הגוף נע למרחק קצר מאוד ואז אנו נזקקים ליותר ויותר תנועות, וחוזר חלילה. שחייה כזו גובה הרבה אנרגיה כי אנחנו דוחפים במהלכה מסת מים גדולה ונעים דרך "חור" גדול במים.



2 סיבות מרכזיות להתעייפות

יש שתי סיבות לכך שאנשים מתעייפים מהר מאוד כשהם מנסים לשחות בסגנון החתירה

הרגליים שלהם שוקעות

שימוש יתר בידיים וברגליים



הם משתמשים בבעיטות ובגריפות (בגפיים) כדי להתקדם ולא בשרירי הליבה – השרירים החזקים בגוף (שבהם משתמשים בהדיפת כדור ברזל, חבטת קרטה, זריקת דיסקוס, חבטת טניס). תחשבו על זה, אם שחייה מהירה הייתה קשורה בכוח רב ושרירים, היינו רואים בריונים ובריוניות על המקפצות באולימפיאדה. אבל רוב השחינים הם רזים ולא מרי עולם. ואם נחשוב על זה, גם דג זהב ללא שרירים יכול לעקוף כל שחיין. כי הרגליים שלו לא שוקעות ☺



הרגליים שלהם שוקעות ואז הם שוחים נגד התנגדות אדירה של המים. הפתרון הפשוט של שיטת לימוד השחייה המסורתית הוא לבעוט כדי להציף את הרגליים. אבל ברגליים יש את השרירים הכי גדולים בגוף שצורכים הרבה אנרגיה – ואם לא התעייפנו מלשחות נגד התנגדות, נתעייף מבעיטות מאומצות. אצלנו תלמדו להציף את הרגליים מבלי לבעוט ולמצוא את האיזון מבלי להוציא על זה אנרגיה.

הקליקו על התמונה לצפייה בסרטון |



איך מציפים את הרגליים?

ובכן, זה שילוב של מספר מרכיבים. בשיעורים במים אנחנו נדאג ללמד אתכם הלכה למעשה את נקודות הפוקוס הבאות שיעזרו לכם להציף את הרגלים בתוך דקות בודדות!

הקפידו על ראש עמוק כשהראש כמעט מבצבץ מעל לפני המים

הקפידו להביט למטה ולא קדימה (כדי לא להקשית את הגב)

הקפידו להחליף את הידיים לפני הראש

מיתחו את הידיים בכל תנועה עמוק וקדימה

